

主食



ココアフレンチトースト



給食では主食として出していますが、
おやつにもオススメです♪



・ココアフレンチトースト ・ミネストローネ
・ひじきと豆のサラダ ・ヨーグルト ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
- 食パン(6枚切り)… 4枚 - 卵……………1/2 個 - 牛乳……………1/2 カップ (100ml) - 砂糖……………大さじ1と1/2 - 純ココア……大さじ2 - バター……………小さじ1 ※ココアは砂糖やミルクの入っていない「純ココア」を使います。	①ココアは大さじ1のお湯で溶いておく。 ②ボウルに卵を割り入れてほぐす。牛乳、砂糖、①のココアを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。(泡立てないように注意) ③バットに②を流し入れ、食パンの両面を浸してしみこませる。 ④フライパンにバターを薄くひき、中火にかける。③のパンを入れて、1分半から2分ほど焼いて裏返す。同様に1分半から2分ほど焼いて、両面焼けたら出来上がり。 ※200℃のオーブンで10分ほど焼いてもOK。

液を2倍にして作ると、中までしみしみの
フレンチトーストができます♪
※焼き時間は少し長めに。

